Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»

Директор МБОУ ТСОШ №3

Приказ от 29.08.2019г. №95

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н.Мирнов

**ОБЩЕКУЛЬТУРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ**

**В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Формула здорового питания»**

В 3 классе

Рабочая программа курса «Формула здорового питания» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

Количество часов в неделю –0,5ч, за год 18 часов

Учитель начальных классов: **Войнова Г.А.**

ст. Тацинская

2019-2020 учебный год

Актуальной проблемой современного общества является снижение уровня показателей здоровья.

Решение  ее включает в себя множество моментов: социальный, экономический, экологический и т.д. Ведущее место среди них занимает культурный аспект. Он связан с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Здоровое питание школьников».

**Планируемые результаты освоения программы**

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

**Содержание программы отвечает следующим принципам:**

* научная обоснованность;
* практическая целесообразность;
* возрастная адекватность, т.е. соответствие используемых форм и методов обучения возрастным психологическим и физиологическим и особенностям детей и подростков;
* необходимость и достаточность предоставляемой информации;
* динамическое развитие и системность;
* культурологическая сообразность
* вовлечение в реализацию программы родителей.

Для реализации задач по формированию правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Одной из основных форм выполнения  программы являются игровая деятельность и проектно-исследовательская работа

- это  наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

Программа имеет большую практическую направленность.

Актуальной проблемой современного общества является снижение уровня показателей здоровья.

Решение  ее включает в себя множество моментов: социальный, экономический, экологический и т.д. Ведущее место среди них занимает культурный аспект. Он связан с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Здоровое питание школьников».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

* научная обоснованность;
* практическая целесообразность;
* возрастная адекватность, т.е. соответствие используемых форм и методов обучения возрастным психологическим и физиологическим и особенностям детей и подростков;
* необходимость и достаточность предоставляемой информации;
* динамическое развитие и системность;
* культурологическая сообразность
* вовлечение в реализацию программы родителей.

Для реализации задач по формированию правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Одной из основных форм выполнения  программы являются игровая деятельность и проектно-исследовательская работа

- это  наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

Программа имеет большую практическую направленность.

**Цели и задачи программы**

**Цель**: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

* формировать у школьников знания о правилах рационального  питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также  готовности соблюдать эти правила;
* формировать навыки правильного питания, как составной части здорового образа  жизни;
* формировать и развивать представления  у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.
* способствовать  освоению детьми   практических навыков рационального питания;
* формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, способствовать осознанию того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
* развивать творческие способности и кругозор у детей, их интерес и познавательную деятельность;
* пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем;
* расширять знания об истории и традициях своего народа и культуре и традициях других народов;
* развивать коммуникативные навыки у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
* просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Ожидаемый результат**

* дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
* полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
* учащиеся получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
* здоровые физически, психически, нравственно учащиеся смогут  адекватно оценивать свое место и предназначение в жизни

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | | **Дата** | **Формы и методы** | **Планируемые результаты** | | | | |
|  |  |  |  | **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты:** | | | **Предметные результаты:** |
| **Регулятивные:** | ***Познаватель***  ***ные:*** | ***Коммуникативные:*** |
| **1 четверть. (4 часа).** | | | | | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Пищевая тарелка. | 1 | | 05.09 | совместная работаобьяснительноиллюстративный | -умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);  - умение использовать знания в повседневной жизни;  - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;  - умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;  - познавательный интерес к основам  культуры питания. | - умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;  - умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;  - умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. | - умение узнавать изученные объекты и  явления живой природы;  - умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;  - умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания. | - умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;  - умение формулировать собственное мнение и позицию;  - умение строить простейшие монологические высказывания;  - умение задавать вопросы;  - умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь. | - знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;  -навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;  - умение определять полезные продукты питания.  - знание о структуре ежедневного рациона питания;  - навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;  - умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. |
| 2-3 | Что нужно есть в разное время года. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня | 2 | | 19.09  03.10 | исследовательский |
| 4 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. «Пищевая тарелка» спортсмена | 1 | | 17.10 | Исследовательский |
| **2 четверть. (4 часа).** | | | | | |
| 5 | Где и как готовят пищу. | 1 | | 07.11 | исследовательский |
| 6 | Как правильно накрыть стол. | 1 | | 21.11 | сюжетно-ролевые игра |
| 7 | Молоко и молочные продукты. | 1 | | 05.12 | обьяснительно-иллюстративный |
| 8 | Блюда из зерна. | 1 | | 19.12 |  |
| **3 четверть. ( 5 часов).** | | | | | |
| 9 | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | 16.01 | | поисковый |
| 10 | Что и как приготовить из рыбы. | 1 | 30.01 | |  |
| 11 | Дары моря. | 1 | 13.02 | |  |
| 1213 | Кулинарное путешествие по России | 2 | 27.02  12.03 | | Виртуальная экскурсия |
| **4 четверть. (5 часов)** | | | | | |
| 14-15 | Кулинарное путешествие по Ростовской области | 2 | 02.04  16.04 | | Виртуальная экскурсия  мини проект |
| 16 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 | 30.04 | | поисковый |
| 17 | Как правильно вести себя за столом. | 1 | 14.05 | | практический. |
| 18 | Итоговое занятие. «Запасись витаминами летом» | 1 | 28.05 | |  |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Протокол заседания

ШМО учителей методического совета

Начальных классов МБОУ ТСОШ №3

от 28.08.2019 года №1 от 29.08.2019года №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зам. директора по УВР

Войнова Г.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ю.Сизова